

Klassförklaring & Bokningsregler

Small Group Concept – Grupp med max 4 deltagare	
Apparatus	Träning på reformer & chair i Pilatesgymet.
Dynamisk Puls	Med stor variation både vad gäller övningar och tempo kommer du garanterat förbättra dynamiken i kroppen. Cirkelträning, Tabata, FunktionellTräning... you name it! Vi tränar både med och utan redskap och övningarna anpassas utifrån kapacitet.
3PM®	Three Planes of Motion 3PM® är ett rörelsesystem som utvecklar din rörelse- och prestationsförmåga genom de tre rörelseplanen. Övningarna bygger på samspelet och interaktionen mellan kroppens olika strukturer och syftar till att "väcka musklerna" genom fria rörelser samt öka kroppsmedvetenheten. Med en uppladdning av strukturerna strävar vi efter att skapa ett så stort rörelseomfång som möjligt (Full Range of Motion).
Gruppträning	
Pilates Awareness	Den här klassen erbjuder mycket teknik samt grundövningar i Pilatesmetoden. Passar dig som vill arbeta grundligt med tekniken samt hitta ett skönt flöde i kroppen. Stående övningar varvas med sittande och liggande övningar.
Pilates Matwork	Klassisk Pilates på matta med och utan redskap. En progression av svårighet och tyngd sker under passet vilket gör att det passar både den lite mer ovane och den vane Pilatesutövaren. Du väljer m.a.o själv vilken nivå du vill stanna upp på i en övning!
SomaMove®	Ett konstant flöde av starka och dynamiska rörelser. Barfota helt i harmoni med din kropp. Andningen guidar dig, svetten flödar. Ett pass du inte vill leva utan när du väl testat den! Passet är 45 minuter långt – ta gärna med en handduk 😊
Core & Legcercise	Övningar för bålen = Mage/Core varvas med dynamiska och utmanande benövningar, med och utan redskap. Passet är 45 min långt – en hel del svett utlovas så ta gärna med en handduk 😊
Kurser	
Se hemsidan för aktuell info	
BOKNINGS- & AVBOKNINGSREGLER	
Small Group + Gruppträning	Bokning görs online via hemsidans länk till www.bokadirekt.se Klasser är bokningsbara till 30 min innan starttid Avbokning skall göras 8 timmar innan starttid – i annat fall debiteras du träningsbiljetter, SGC räknas som "deltagit" om avbokning uteblir. Vänligen respektera avbokningsregler även om du har träningskort, vid uteblivet besök vid 3 upprepade tillfällen kortas din kortlängd av 2 veckor.